

# CORSO PER ALLENATORI DI SECONDO GRADO

Fase residenziale II° Grado - Chieti, 8 Settembre 2012

L'attacco per il cambio palla nella  
pallavolo femminile di alto livello

Claudio Mottola - Allenatore III° Grado  
Docente Nazionale FIPAV



# L'ATTACCO

- Ⓢ L'attacco si allena in funzione di ciò che ci serve per il gioco:
- Ⓢ sia in situazione di ricezione
- Ⓢ Che in situazione di break.

In particolare se ci riferiamo a situazione di ricezione, allora parleremo

**Dell''attacco su ricezione nella pallavolo femminile di alto livello**

⦿ L'attacco è efficace, se l'azione che porta alla conclusione della sequenza

⦿ 1. Ricezione

⦿ 2. Costruzione

⦿ 3. Copertura

⦿ 4. Attacco

⦿ Ci consente di ottenere il punto

Definiamo allora quelle che devono essere le caratteristiche di un attacco per essere efficace

# 1. Il tempo

- ⊗ (inteso come tempo di salto) è la caratteristica determinante nell'attacco, a parità di ogni altra condizione. È fondamentale trovare la coordinazione temporale esatta e il modo di effettuare la rincorsa

## 2. Punto d'impatto

- ⊗ . È importante colpire la palla più in alto possibile. Ciò è condizionato da due fattori:
- Massima elevazione
  - Braccio disteso

## 3. Intensità del colpo.

- ② Dipende dalla velocità con la quale si porta il colpo. A tale riguardo possiamo distinguere due atteggiamenti dell'atleta:
  - ② • tirare a bassa velocità purché in campo
  - ② • cercare la massima velocità del colpo senza tenere conto dell'efficacia.

## 4. Manualità - 5. Direzione

- ④ 4. Manualità: fisso l'attenzione alla parte del corpo che colpisce la palla.
- ④ 5. Direzione del colpo (che è cosa diversa): Ricerca la varietà del colpo e della direzione

# colpo d'attacco

- ⊗ La scelta del colpo d'attacco è in funzione di:
  - ⊗ • distanza della palla dalla rete: tanto più la palla sarà lontana o vicina alla rete, tanto meno saranno le possibilità di scelta deicolpi.
  - ⊗ • Valutazione del tempo dell'alzata: i tempi di attacco (tecnica).
- ⊗ Un altro aspetto fondamentale, a questo punto riguarda:
  - ⊗ a) L'organizzazione del lavoro in palestra in base al numero degli atleti a disposizione distinti per ruoli
  - ⊗ b) La scelta da parte dell'allenatore del sistema di ricezione da adottare in funzione della costruzione e dell'attacco



# Organizzazione dell'allenamento

- ⊗ Nell'organizzare la seduta di allenamento è indispensabile che l'allenatore sappia “**abbastanza esattamente**” quante persone avrà in palestra, se avrà uno o due palleggiatori, quanti centrali e quanti attaccanti ricevitori avrà, in modo da “**preparare**” l'allenamento in maniera assolutamente precisa.

# Organizzare il sistema di ricezione

- ④ Organizzare il sistema di ricezione da dare alla propria squadra significa codificare l'idea che si ha di **costruzione dell'azione efficace ai fini della realizzazione del punto**", in modo da impostare le singole esercitazioni in funzione di questa idea.

# Tale organizzazione riguarda:

- 1. Le competenze in ricezione
- 2. La scelta dell'attaccante di primo tempo in funzione della traiettoria di ingresso della palla e della ricezione
- 3. La scelta dell'eventuale azione di supporto al primo tempo da parte delle bande
- 4. La scelta del palleggiatore in funzioni alle componenti tattiche legate alle caratteristiche della squadra avversaria (organizzazione del loro muro, della loro difesa, della loro battuta) e alle caratteristiche tecniche e psicologiche delle proprie giocatrici.

# andare sempre dal semplice al complesso

- ② Una volta fatte queste premesse di carattere strettamente tecnico, vediamo come allenare l'attacco "*efficace*" nella pallavolo femminile di alto livello, considerandolo in funzione della ricezione, e conseguentemente come costruire un allenamento guidato che abbia questo come fase centrale, premettendo che:
- ② anche nella pallavolo di alto livello, non si deve trascurare né il metodo di lavoro con la situazione globale, né il metodo analitico, combinandoli entrambi in modo opportuno.
- ② Altrettanto importante sarà anche considerare la gradualità: andare sempre dal semplice al complesso.

# Sintesi e globale....

- ② Pertanto si dovrà passare sempre dalla tecnica specifica affrontata in modo analitico, ad una situazione più complessa (esercizi di sintesi), per poi finire con il 6 contro 6 (globale).
- ② La situazione globale, infine, va allenata con tanti argomenti specifici in modo da lavorare su quello che a noi serve in quel momento.

# Ritmo, giorno, periodo...

Sarà importante, inoltre, tenere sempre in mente, in ogni esercitazione, gli aspetti legati all'apprendimento e gli aspetti condizionali, vale a dire:

- ⊗ a. che ritmo voglio dare all'esercizio (nuova tecnica?)
- ⊗ b. In quale giorno della settimana mi trovo?
- ⊗ c. In quale microciclo di lavoro mi trovo?
- ⊗ d. Devo lavorare in funzione dell'avversario, o no?

# Correggere gli errori.... sempre

- ⦿ Anche nella pallavolo di alto livello ci sono gli errori che devono essere corretti, partendo dall'osservazione sistematica dell'allenatore, mediante metodiche di correzione specifiche:
- ⦿ Essa deve essere:
  - ⦿ 1. Immediata, vale a dire tempestiva
  - ⦿ 2. Preventiva, vale a dire l'allenatore deve essere a conoscenza degli errori solitamente commessi
  - ⦿ 3. Diretta
  - ⦿ 4. Indiretta (con mezzi esterni) per contrasto

# l'identificazione della causa dell'errore

- ⊗ Inoltre deve avere come unico obiettivo l'identificazione della causa dell'errore e, quindi, l'eliminazione.
- ⊗ Nel caso in cui non si riuscisse ad eliminare l'errore si deve cercare di compensare la cattiva esecuzione tecnica con la mancanza di errore finale (*"fallo pure tecnicamente male, ma nonsbagliare"*).
- ⊗ Questo concetto è valido per atleti anziani o con particolari limitazioni funzionali.



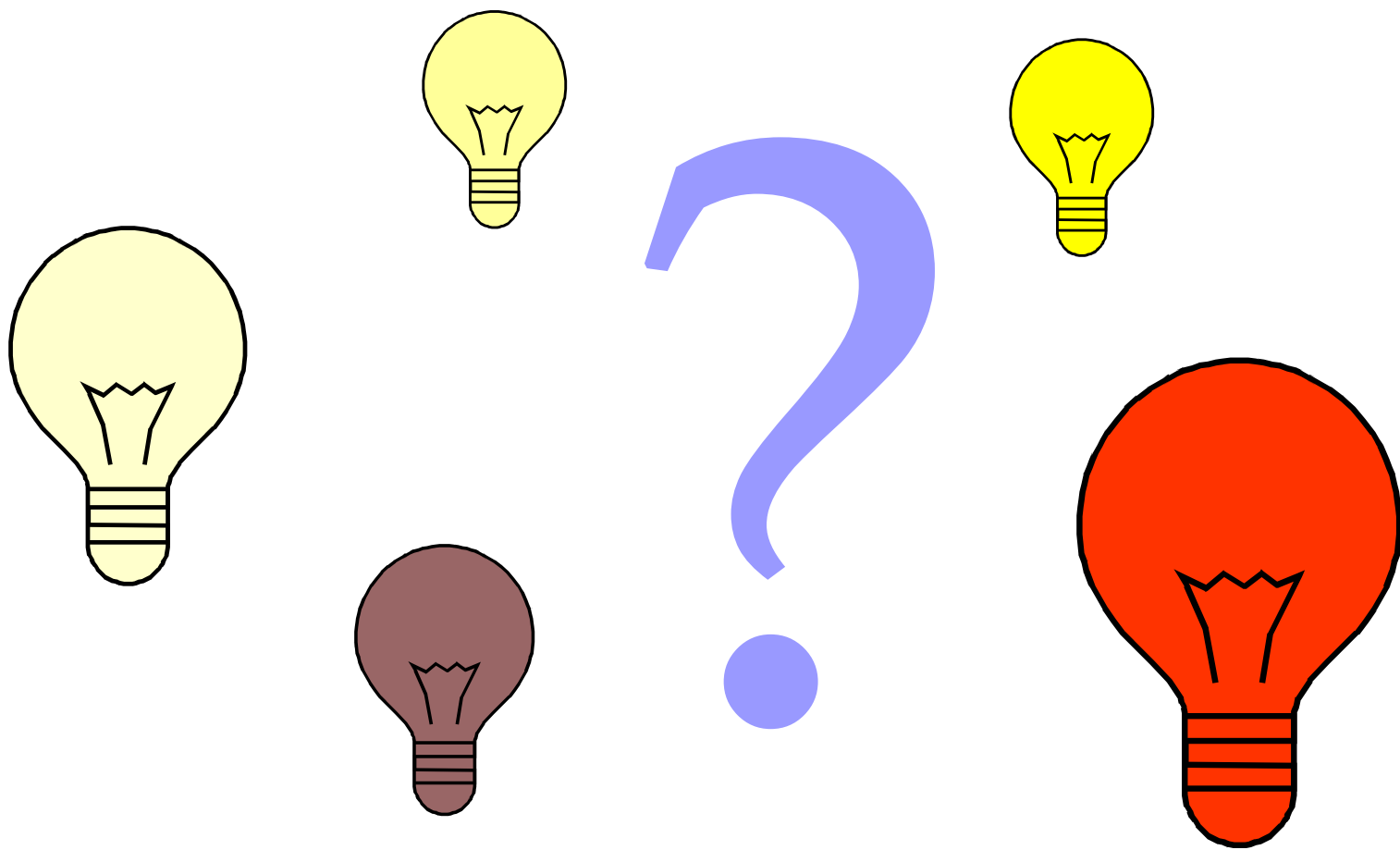
# Dal punto di vista metodologico bisognerà:

- Ⓢ a. correggere un errore per volta, distinguendo gli errori principali da quelli secondari
- Ⓢ b. fare andare di pari passo rinforzo e correzione
- Ⓢ c. consolidare il movimento corretto esercitandosi continuamente
- Ⓢ d. fare collaborare il giocatore alle correzioni dei propri errori e di quelli degli altri.

# Esempi di esercitazioni per l'attacco su ricezione

- ④ esempi di esercitazioni sintetiche globali, collocate nella fase centrale di una seduta di allenamento, in cui è possibile allenare l'attacco partendo dalla situazione di ricezione-punto.
- ④ Scopo della squadra A: fare subito punto in caso di ricezione buona
- ④ Scopo della squadra B: Allenare il contrattacco specifico da zona 1/6

# DOMANDE E CONSIDERAZIONI



# I miei recapiti:

Claudio Mottola

Docente Nazionale FIPAV

Allenatore di III° Grado

E-mail: [claudiomottola@tiscali.it](mailto:claudiomottola@tiscali.it)

Cellulare: 335.12.89.204